Atenção Plena: mindfulness – os benefícios da técnica

Como lidar com os pensamentos acelerados do dia a dia? Aquela sensação ruim de ter um problema e não compreender muito bem como lidar com ele? A resposta é: mindfulness, ou atenção plena.

O livro que introduziu esse tipo de meditação foi escrito pelo professor Mark Williams e se tornou um grande sucesso. O Atenção Plena – Mindfulness ajuda o leitor não só a treinar a concentração, mas a lidar com esse mundo frenético em que vivemos, reduzindo o estresse e até mesmo ajudando quem sofre de depressão.

Neste artigo, vamos falar sobre os principais ensinamentos do autor e mostrar para você como é possível ser uma pessoa mais feliz e saudável mentalmente. Vamos lá!

Quem é Mark Williams

Mark é professor de psicologia clínica na Universidade de Oxford. Já passou também por Cambridge e Wales, sendo esta última o local onde ele fundou o Centro de Pesquisa e prática de Mindfulness.

Ele dedica sua vida ao estudo dos modelos psicológicos e tratamentos de depressão e comportamento suicida. Junto de outros acadêmicos, ele desenvolveu uma terapia cognitiva baseada na Atenção Plena para prevenir as recaídas da depressão.

Como resultado desse trabalho, ele lançou não apenas o livro Mindfulness – Atenção Plena, mas também "The Mindful Way Through Depression" (O Jeito Mindful para superar a Depressão) e "Mindfulness for Health – a practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing" (Atenção Plena para a Saúde – um guia prático para aliviar a dor, reduzir o estresse e restaurar o bem-estar).

Já deu para perceber como os técnicas de atenção plena podem mudar sua vida, certo? Desde melhorar a saúde física até aumentar a capacidade de concentração e evitar episódios de depressão.

Vamos então descobrir um pouco mais sobre essa meditação com os ensinamentos do livro Atenção Plena – Mindfulness.

A concentração

O primeiro passo para a atenção plena é aprender a direcionar seu foco para onde você escolher. O autor garante que esse pode ser um exercício muito difícil. Isso porque a mente tem a tendência de pensar sobre qualquer coisa, independentemente de suas preferências.

O autor ensina vários exercícios para você desenvolver a

atenção plena e, nesse post, você vai conhecer seis deles. Você está pronto para começar? Vamos lá!

Exercício 1 – Atenção Plena

Vamos começar com o básico: mindfulness, ou atenção plena, é uma forma de meditação que consiste em focar a sua atenção à sua respiração. É um estado de total concentração, em que você acalma o seu ser.

Para chegar a esse estado, você deve direcionar todo o seu foco para um ponto qualquer que escolher. Temos tendência a pensar aceleradamente e em várias coisas ao mesmo tempo, por isso é tão difícil.

Vamos aprender primeiro a respirar da forma certa com a atenção plena. É o primeiro passo para o treinamento nessa meditação e ajuda a recolocar seu pensamento no foco quando ele começar a dispersar. Os passos que você deve seguir são simples, veja só:

1. Sente-se em uma posição relaxada (que não seja favorável a pegar no sono).
2. Feche seus olhos e concentre-se nos lugares que seu corpo está tocando na cadeira.
3. Faça isso até estar consciente do seu corpo e de como ele se sente (deve levar alguns minutos).
4. Em seguida, tente relaxar por completo. Sinta cada parte do seu corpo liberando a tensão.
5. Enquanto isso, avalie como você se sente fisicamente. Perceba cada sensação que passar por você e torne-se consciente delas.

Mesmo que você não consiga traduzir o que está sentindo, procure estar atento, esse é o objetivo. Conforme continuar a meditação, mude seu foco para seu peito e sinta a respiração indo e vindo.

Pode ser que seu cérebro mude os pensamentos e comece a lembrar sobre o que você precisa fazer hoje, isso é comum. Não se sinta frustrado.

Repare que isso aconteceu e volte à meditação. Você vai ver que conforme treina vai ficando mais fácil atingir a atenção plena.

Para isso, comprometa-se a fazer essa meditação duas vezes por dia durante oito minutos. Aos poucos, sua respiração melhora e você passa a compreender melhor as suas sensações, sem deixar que os pensamentos saiam do controle com frequência. Mark Williams explica que a mente acelerada é uma grande fonte de ansiedade e estresse.

O exercício de perceber que a mente está saindo do curso da meditação e trazê-la de volta para a respiração ajuda você a manter os pensamentos sob controle e reduzir esses males da atualidade, melhorando a sua saúde mental.

Exercício 2 – Consciência do próprio corpo com a atenção plena

Essa outra técnica de atenção plena visa aumentar a sua consciência sobre seu próprio corpo. Deita-se em um tapete grosso ou qualquer tipo de superfície e foque seu pensamento em cada parte do corpo. Não tente julgar ou controlar nada,

apenas sinta e respire.

Nesse momento, evite colocar qualquer expectativa sobre si mesmo. Apenas abrace suas emoções atuais. Lembre-se de que tudo está pleno e não deixe sua mente ir até os problemas. Guie seus pensamentos de volta para o exercício. Siga os passos:

1. Comece concentrando-se em seu abdômen e em como ele expande e contrai com a respiração.
2. Quando perceber que está com a atenção plena nessa parte do corpo, pense em seus pés e observe as sensações.
3. Enquanto for respirando, imagine o ar e as sensações de peso saindo dos pés e deixando-os vazios e leves.
4. Faça a mesma coisa com suas pernas, braços, cabeça, etc. Concentre-se em cada área até examinar o seu corpo todo.
5. Faça isso algumas vezes para treinar a concentração e reconhecer melhor o seu corpo, deixando que a consciência se dissolva.

Mark Williams oferece os passos, mas não existe um jeito certo ou errado. O objetivo é gastar um tempo para praticar as técnicas e se sentir renovado e calmo. Praticando todos os dias, você vai se tornar uma pessoa mais calma, física e mentalmente.

Exercício 3 – Alongamento com atenção plena

As técnicas de mindfulness não são apenas de relaxamento e meditação. Mark também sugere uma série de alongamentos simples para deixar a sua mente ligada. A intenção é se alongar para melhorar a circulação, mas sem sentir muito esforço ou dor.

1. Fique de pé, relaxado, mas com a postura reta, descalço ou de meias.

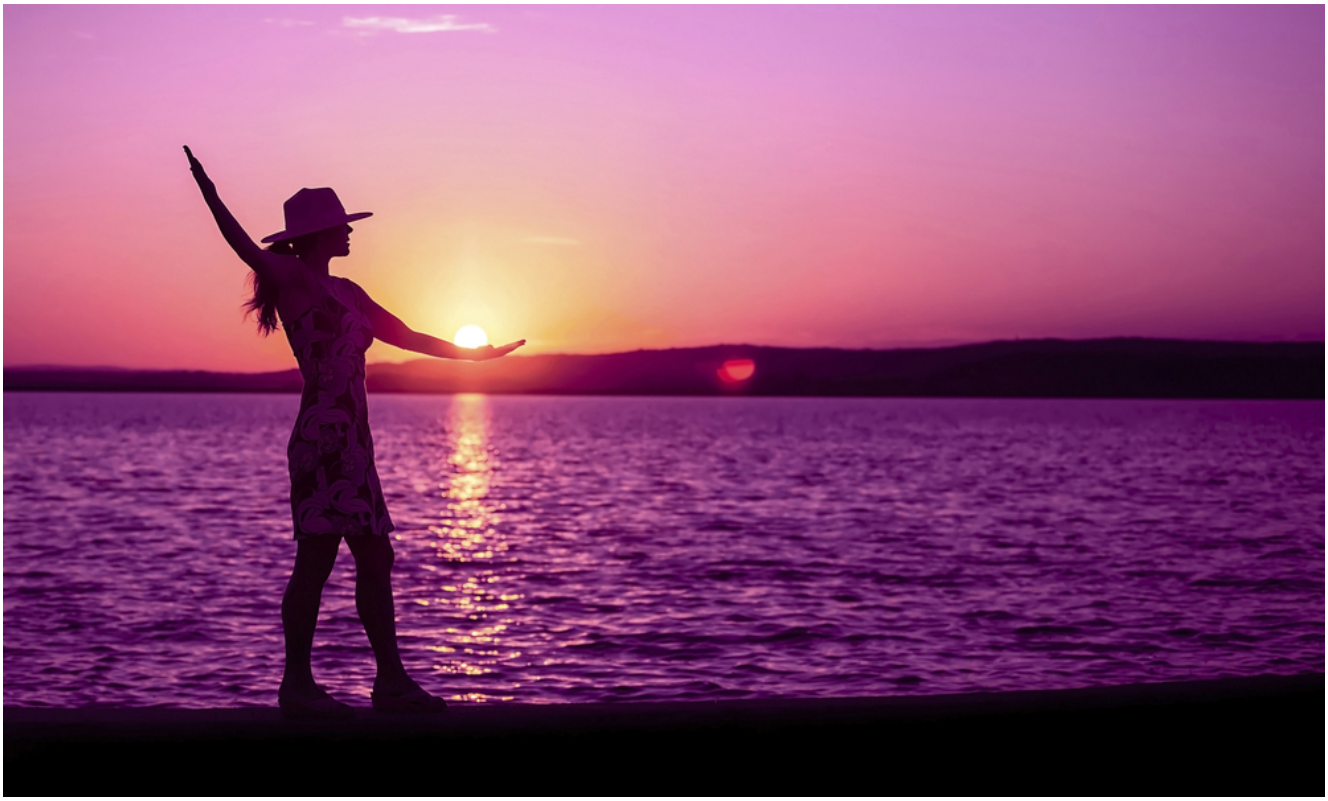
2. Respire e levante os braços para o lado calmamente, paralelamente ao chão.
3. Expire levantando os braços para o alto até que fiquem na altura da sua cabeça.
4. Tente alcançar algo imaginário em cima, com os pés por completo no chão e evitando que seu corpo esteja tenso.
5. Lentamente, comece a abaixar os braços enquanto expira, voltando à posição inicial.

O objetivo é chegar até o limite do alongamento e explorar suas sensações enquanto faz isso, respirando e prestando atenção na entrada e saída do ar.

O próximo movimento é simples: coloque as mãos na cintura e dobre-se para o lado, o máximo que conseguir sem colocar muito esforço. Sinta como isso afeta a sua respiração, fazendo o mesmo movimento dos dois lados.

Mais um movimento de alongamento para a meditação de atenção plena:

1. Levante os ombros em direção a suas orelhas.
2. Mexa-os para trás, alongando as costas, como se você quisesse que os ombros se juntassem.
3. Deixe que eles caiam antes de puxar para as orelhas novamente.
4. Faça isso nessa direção e depois para a frente, mantendo-se sempre consciente do seu corpo e percebendo as suas sensações e depois volte à posição relaxada.



Procure realizar esses alongamentos duas vezes por dia. Provavelmente, seu estresse vai diminuir, liberando as tensões do dia a dia.

Exercício 4 – Escutando os sons e pensamentos

Atenção plena não é sobre fugir dos pensamentos, mas aprender a lidar com eles. Esse exercício nos ensina a aceitar o que pensamos e evitar que suas tendências negativas afetem mente e corpo.

1. Comece com uma meditação de oito minutos, conforme ensinamos no primeiro exercício.
2. Escute os sons que o rodeiam e observe quais sensações eles trazem. Se você sentir que os pensamentos estão se desviando, traga-os de volta para o que está escutando. Observe as nuances e sutilezas do ambiente.
3. Depois de estudar os sons, tente fazer com que eles desapareçam e volte a sua atenção para os pensamentos. O objetivo não é controlar o que você pensa, mas observar

– mesmo que sejam ideias negativas e preocupadas com o futuro.
4. Compare seus pensamentos a nuvens e deixe que eles passem e se dissipem. Se eles forem muito pesados, volte a atenção para a respiração.

Aprenda como os sentimentos são estados temporários e você não precisa julgá-los com muito peso, pois vão passar. Permita que eles cheguem, mas também que saiam.

Exercício 5 – Explore suas dificuldades

Agora que você já está mais próximo dos seus pensamentos e emoções, é hora de explorar as dificuldades. A proposta é trazer uma questão difícil que esteja incomodando e praticar as reações da sua mente em relação a ela.

A intenção não é resolver o problema, mas explorá-lo. Siga os passos:

1. Comece meditando com a sua respiração, conforme o primeiro exercício e depois siga para o quarto, “sons e pensamentos”.
2. Logo em seguida, quando você sentir que seus pensamentos caminham para a direção difícil, deixe-os vagarem para longe. Incite os pensamentos difíceis e analise toda a questão. Em seguida, avalie seu corpo e as sensações que esse problema causa. Sinta as reações negativas, como aflição e ansiedade.
3. Não tente mudar o que está sentindo, apenas explore e tente ver com clareza, analisando as mudanças do seu corpo. Seus ombros podem estar tendendo a ficar tensos, por exemplo. Isso são reações negativas físicas do corpo às questões complexas.
4. Diga a si mesmo que está tudo bem ter essas sensações, elas são parte da vida. Fique aberto aos pensamentos,

mesmo que de início você sinta aversão a eles.
5. Depois, finalize o exercício se concentrando em sua respiração novamente até que todo o resto desapareça.

Pode ser muito difícil praticar esse exercício, mas você vai ver que encarar os problemas de frente sem tentar mudar o que está acontecendo faz as coisas parecerem mais fáceis. Talvez você precise de uma pausa por consequência dos efeitos físicos dos seus pensamentos, lembre-se de respirar.

Exercício 6 – seja bondoso com você mesmo

A sexta e última técnica de atenção plena é uma meditação mais agradável e amigável. Trata-se de realizar qualquer um dos exercícios anteriores. Cada um deles formam pilares para a construção do seu estado de mindfulness, onde você é bondoso consigo mesmo, independente de quais são as suas emoções ou pensamentos.

Escute suas ideias e as reações que seu corpo tem sobre elas, mas evite fazer julgamentos. Aceite a si mesmo e crie uma amizade consigo.

Lembre-se de como você pode se amar. Em seguida, traga uma pessoa querida para seus pensamentos e deseje a ela alegria e boas energias.

Depois escolha alguém que você não conhece e então alguém que tenha lhe causado mal. Deseja as mesmas coisas, apenas sentimentos bons, luz e felicidade.

Oferecer amor e bondade às pessoas amadas não é um desafio, mas oferecer isso a um estranho e a um inimigo, pode ser difícil. Mas desejar o mal para os outros é grande causa de sofrimento.

Qual meditação eu devo fazer?

A dica do autor é praticar qualquer exercício que tenha achado mais desafiador, sem deixar de aproveitar os que você mais gostou. Quanto mais você praticar, mais atento você se tornará.

Frases inspiradoras

Veja algumas frases do livro Atenção Plena – Mindfulness para você levar para a vida:

- “Que eu possa ser livre do sofrimento.”
- “Que eu possa ser tão feliz e saudável quanto possível.”
- “Que eu possa ter facilidade em ser.”
- “Na atenção plena, nós começamos a ver o mundo como ele é, não como esperamos que ele seja, como queremos que seja ou como nós temos medo que ele seja.”
- “O espírito no qual você faz alguma coisa é frequentemente tão importante quanto o ato em si.”
- “Ser mindful significa estar em contato com seus sentidos, para que você possa ver, ouvir, tocar, cheirar e provar as coisas.”

Pratique a atenção plena

Como resultado dos exercícios do professor Mark Williams, você se coloca no caminho de uma vida mais leve, concentrada e saudável. Apesar de não existirem regras muito estritas, procure fazer o que for melhor para chegar ao estado mindful.

Se você é uma pessoa ansiosa, pode complementar a leitura com **esse post sobre o livro Ansiedade, de Augusto Cury**. Ele ajuda a compreender porque você sente seus pensamentos acelerados e como superar isso.

E se você quer mesmo mudar o seu estilo de vida, em busca da

atenção plena, com mais saúde, bem-estar e qualidade de vida, terá que mudar alguns hábitos do seu cotidiano. Para ajudá-lo neste importante desafio, selecionamos uma sugestão de leitura extremamente valiosa. Anote aí!

O Poder do Hábito – Charles Duhhigg

Nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho**: alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina**: é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;
- **Recompensa**: um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

Então, você gostou de conhecer algumas técnicas do livro Atenção Plena? Curtiu também a nossa sugestão de leitura? O 12min tem uma grande variedade de obras, dos mais renomados autores. Faça seu trial no 12min hoje mesmo!

Boa leitura e ótimos aprendizados! E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!